

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

## Erste Hilfe für die Seele

Im Notfall hilft Verband anlegen oder stabile Seitenlage. Doch was tun bei seelischer Not? Erste-Hilfe-Kurse für mentale Gesundheit sollen das lehren.

VON JANA HAUSCHILD

 08. OKT 2021

Vor einigen Jahren erkrankte eine Freundin von Eva Luther (Name geändert) an einer schweren Depression. Durch eine professionelle Behandlung ging es ihr irgendwann besser, doch der Weg dorthin war steinig und dauerte. Als im Frühjahr 2020 die Coronapandemie zu starken Einschränkungen im Alltag führte, glaubte Luther, bei ihrer Freundin erneut Anzeichen für eine Depression zu erkennen. „Diesmal wollte ich mich schlau machen, wie ich ihr helfen kann, wie ich sehen kann, ob sie wieder in eine Depression rutscht“, sagt die 57-Jährige. Doch Luther ist Ingenieurin und Laiin auf diesem Gebiet – sie wollte helfen, wusste aber nicht, wie. So wie ihr ergeht es der Mehrheit der Bevölkerung.

Denn die meisten von uns hatten bereits Kontakt mit psychischem Leid, sei es im Familien- oder Freundeskreis oder bei der Arbeit. Jedes Jahr erleidet ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland eine psychische

Erkrankung, zeigen repräsentative Erhebungen wie die DEGS-Studie vom Robert-Koch-Institut. Noch häufiger erleben Menschen seelische Krisen, etwa nach dem Tod eines nahestehenden Menschen, bei plötzlicher Arbeitslosigkeit oder körperlicher Gewalt. Nur wenige Menschen nehmen in diesen Fällen die Hilfe von Beratungsstellen, Therapeutinnen und Ärzten in Anspruch. Die Scham ist oft zu groß, gleichzeitig wissen viele nicht, wohin sie sich wenden sollen.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

### **Das Spiel mit der Psychose**

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

### **Sich wieder nah sein**

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Habe ich Borderline?**

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** LEBEN

### **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.